



**HUBUNGAN KETANGGUHAN PSIKOLOGI TERHADAP
STRES KERJA PADA STAF PENGAJAR DI BIMBINGAN
BELAJAR X TAHUN 2024**

SKRIPSI

INDAH KUSUMA WARDANI

2010713152

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN KETANGGUHAN PSIKOLOGI TERHADAP
STRES KERJA PADA STAF PENGAJAR DI BIMBINGAN
BELAJAR X TAHUN 2024**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

INDAH KUSUMA WARDANI

2010713152

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Indah Kusuma Wardani

NIM : 2010713152

Tanggal : 28 Juni 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 28 Juni 2024

Yang Menyatakan



(Indah Kusuma Wardani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indah Kusuma Wardani
NIM : 2010713152
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Ketangguhan Psikologi Terhadap Stres Kerja Pada Staf Pengajar Di Bimbingan Belajar X Tahun 2024.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 28 Juni 2024

Yang menyatakan,



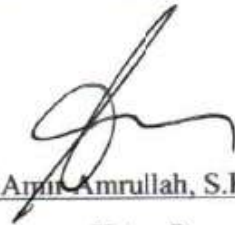
(Indah Kusuma Wardani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Indah Kusuma Wardani
NRP : 2010713152
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Ketangguhan Psikologi Terhadap Stres Kerja Pada Staf Pengajar Di Bimbingan Belajar X Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Afif Amin Amrullah, S.Kp., M.K.K.K.

Ketua Penguji



Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K.

Penguji I



Dr. Fajaria Nurcandra, S.K.M., M.Epid

Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid

Koor. Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 28 Juni 2024

HUBUNGAN KETANGGUHAN PSIKOLOGI TERHADAP STRES KERJA PADA STAF PENGAJAR DI BIMBINGAN BELAJAR X TAHUN 2024

Indah Kusuma Wardani

Abstrak

Stres dalam bekerja merupakan hal yang sering terjadi dan dapat dipicu oleh tuntutan keterlibatan dalam dunia kerja. Ketangguhan psikologi dapat menjadi penyangga yang membantu seseorang dalam mempertahankan tingkat keterlibatan kerja meskipun mengalami stres kerja terkait tuntutan kehidupan kerja yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan psikologi terhadap stres kerja di Bimbingan Belajar X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *cross sectional* dengan analisis chi-square dan cox regresi dengan total sampel 98 orang. Penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2024. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *The Workplace Stress Scale (WSS)*, *Work Life Balance Fisher, Bulger, dan Smith*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan *Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48,98% staf pengajar mengalami stres kerja. Terdapat hubungan antara ketangguhan psikologi terhadap stres kerja ($PR=2,38$). Terdapat confounding yaitu status kepegawaian ($PR=0,46$) dan work life balance ($PR=1,50$). Kesimpulan yang didapatkan adalah staf pengajar dengan ketangguhan psikologi rendah berisiko mengalami stres kerja.

Kata Kunci : stres kerja, ketangguhan psikologi, staf pengajar

THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE TO OCCUPATIONAL STRESS IN TEACHING STAFF AT COURSE X 2024

Indah Kusuma Wardani

Abstract

Stress in the workplace is a common occurrence and can be triggered by the demands of involvement in the professional world. Psychological resilience can serve as a buffer that helps individuals maintain their level of work engagement despite experiencing work related stress due to an imbalanced work-life. This study aims to examine the relationship between psychological resilience in relation to occupational stress at Course X. This study is a quantitative research using cross sectional with chi square and cox regression analysis, with a total sample of 98 participants. The research was conducted in April – June 2024. The research instrument used The Workplace Stress Scale (WSS), Work Life Balance Fisher, Bulger, dan Smith, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), dan Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ). The results of study show that 48,98% of teaching staff experience occupational stress. There is a relationship between psychological resilience and occupational stress (PR=2,38). There are confounding factors, namely employment status (PR=0,46) and work life balance (PR=1,50). The conclusion drawn is that teaching staff with low psychological resilience are at risk of experiencing occupational stress.

Keyword : occupational stress, psychological resilience, teaching staff

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya berupa kesehatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian dengan judul “Hubungan Ketangguhan Psikologi Terhadap Stres Kerja Pada Staf Pengajar Di Bimbingan Belajar X Tahun 2024” sebagai salah satu syarat pemenuhan skripsi.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Dr. Fajaria Nurcandra, S.K.M., M.Epid selaku dosen pembimbing dan dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana yang telah banyak memberikan dukungan dan arahan yang bermanfaat bagi penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bimbingan Belajar X yang sudah mengizinkan dan bersedia membantu jalannya penelitian ini serta seluruh responden penelitian yang berada di Bimbingan Belajar X. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan kakak yang selalu hadir dan memberikan dukungan dalam kondisi apapun, serta teman-teman saya yang selalu memberikan semangat dan doa selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca ataupun peneliti selanjutnya.

Jakarta, 28 Juni 2024

Penulis

Indah Kusuma Wardani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Stres Kerja	6
II.2 Ketangguhan Psikologi.....	13
II.3 Penelitian Terdahulu	16
II.4 Kerangka Teori	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Kerangka Konsep.....	23
III.2 Hipotesis Penelitian	24
III.3 Definisi Operasional	25
III.4 Desain Penelitian	28
III.5 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.6 Populasi dan Sampel.....	28
III.7 Teknik Pengumpulan Data	29
III.8 Instrumen Penelitian	30
III.9 Pengolahan Data	31
III.9 Analisis Data.....	32
III.10 Etika Penelitian.....	33
BAB IV PEMBAHASAN.....	35
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	35
IV.2 Hasil Penelitian	35
IV.3 Pembahasan.....	42
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB V PENUTUP.....	48
IV.1 Kesimpulan	48
IV.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	16
Tabel 2	Definisi Operasional	25
Tabel 3	Besaran Minimal Sampel	29
Tabel 4	Hasil Uji ROC	31
Tabel 5	Distribusi dan Frekuensi Stres Kerja Pada Staf Pengajar Di Bimbingan Belajar X.....	36
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Ketangguhan Psikologi Pada Staf Pengajar Di Bimbingan Belajar X.....	36
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Individu pada Staf Pengajar di Bimbingan Belajar X.....	36
Tabel 8	Hubungan Antara Variabel yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Staf Pengajar di Bimbingan Belajar X	38
Tabel 9	Hasil Analisis Variabel yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Staf Pengajar Bimbingan Belajar X dengan Cox Regression Full Model ...	41
Tabel 10	Eliminasi Model Variabel yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Staf Pengajar di Bimbingan Belajar X	41
Tabel 11	Hasil Analisis Variabel yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Staf Pengajar Bimbingan Belajar X dengan Cox Regression Fit Model	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Time Schedule Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3. Surat Ethical Approval
- Lampiran 4. Surat Pemberian Izin Penelitian
- Lampiran 5. Lembar PSP Informed Consent
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 8. Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 9. Hasil Analisis Multivariat
- Lampiran 10. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11. Hasil Pengecekan Turnitin